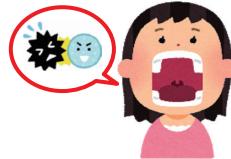


ウイルス感染の防衛機能(免疫力)をアップさせる“唾液パワー”

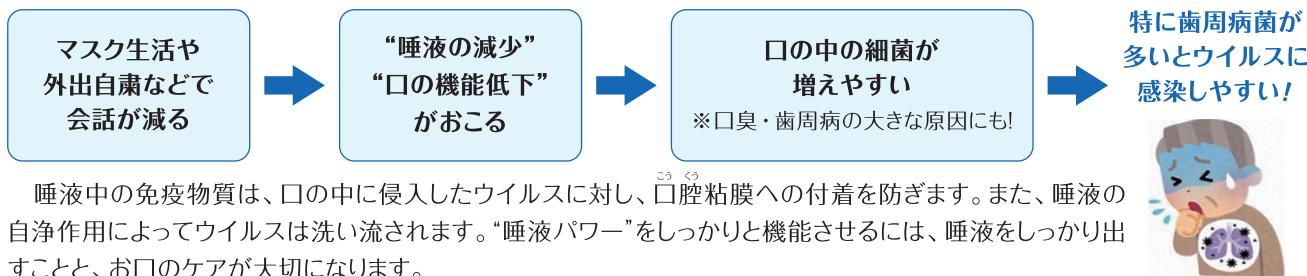
唾液には、“IgA(免疫グロブリン)”という免疫物質の一種が含まれており、身体の中に入ろうとするさまざまな病原体に対し防衛機能(免疫力)として働き、感染予防としての役割を持っています。

今回は、「抗菌作用」「抗ウイルス作用」「粘膜保護作用」「自浄作用」によって、感染予防の役割を果たす、“唾液を出す”ことと“唾液パワー”的効果を高める「お口のケア」について紹介します。



1 口の中に細菌(特に歯周病菌)が多いとウイルス感染のリスクが高まります

インフルエンザを例にとると、口の中が汚れていて細菌(歯周病菌)が多いと、口の中に入ったウイルスは、細菌が持つ酵素(タンパク分解酵素)により活性化され、口の中の粘膜細胞から侵入し、その結果感染を引き起こすことになります。また、マスク生活などによって次のような影響もあるので注意が必要です。



2 ウィルスの侵入に負けない身体づくりのために!

「口の環境を整える」ことが大切になります!

1 唾液をしっかり出す

- よく噛んで食べる
- お口の体操をする

2 歯周病菌を減らす、増やさない! お口のケア

- デンタルフロスや歯間ブラシを使う
- 舌を清掃する
- 義歯(入れ歯)を清掃する
- 歯科医院で定期的な検診や専門的なクリーニング(プロフェッショナルケア)を受ける

③ 「お口の体操」で“唾液パワー”を高めよう

お口の体操することで、口の機能低下を防ぐとともに、唾液が出やすくなります。ウイルス感染の防衛機能(免疫力)をアップさせるためにも、毎日行なうことをお勧めします。

※誰でも簡単にできる「お口の体操」の方法が、日本歯科衛生士会のホームページからダウンロードできます。

検索

お家でできるお口の体操



お口の周り の筋力アップ

脣や頬の筋力アップすることは、「食べこぼし」や「発音の衰え」の改善に役立ちます。

- あいうべ体操（口の周りの筋力をアップ）**

①～④の1セットを、1日30セット目標にしましょう。

● **唇とほほの体操（口唇閉鎖力をアップ）**

● **POINT** 会話や歌、口を使う楽器（笛やハモニカなど）の演奏も「お口の周り」の能力を高めます。

公益社団法人 日本歯科衛生士会

かむ力 を元気に

よくかむことによって唾液が増加し、美味しい安全に食べられます。また、唾液は口の中を清潔にします。

- 舌のストレッチ（よくかみ、良く飲み込めるように）**

※舌を出したまま口を開じ、唾液を飲み込むトレーニングすると、「むせる」症状などを改善します。

- 唾液腺マッサージ（口の渇きを防ぎ、唾液が増加）**

POINT 舌を30回以上かむ「唾ミング 30(カミングサンマル)」の習慣です。ひと口大をよくかみ、唾液でドロドロにから飲み込めば「窒息予防」になります。

公益社団法人 日本歯科衛生士会

お口の清潔度 をキープ

お口を清潔に保つことは、むし歯、歯周病、口臭などの口腔内トラブルだけでなく、誤嚥性肺炎の予防にも効果があります。

- 歯みがきには歯間ブラシも**

● **POINT** 入れ歯(義歯)を使っている場合は、入れ歯専用の義歯ブラシと洗浄剤でよく清掃することが大切です。

公益社団法人 日本歯科衛生士会

唇や頬の筋力アップで、「食べこぼし」や「発音の衰え」の改善に!

よく噛むことで、唾液が増え、おいしく安全に食べられます。

むし歯、歯周病、口臭などの口腔内トラブルだけでなく、ウイルス感染予防にも、効果が期待されています。

日本歯科衛生士会：「新型コロナウイルス感染症に負けないためにお家でできるお口の体操」から抜粋

飛沫をとばさない歯みがきエチケットも忘れずに

- 歯みがき中のおしゃべりは慎む
- なるべく口を閉じてみがく
- 吐き出すときは、洗面台の低い位置でそっと吐き出す
- 前歯の裏など口を閉じてみがきにくいところは、もう片方の手で口を覆う

【参考文献】日経BPビヨンドヘルス：神奈川歯科大学 教授 梶木恵一氏「『唾液の力』で新型コロナは抑制できる?」2020日経ビジネス電子版
日本学校歯科医会：「歯みがき実施のためのチェックリスト」

(公益社団法人日本歯科衛生士会 地域歯科保健委員会)